



**KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK
KE BELAKANG TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM
PERMAINAN BOLAVOLI PADA MAHASISWA FIK UNM**

MUSTAM

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

Drs. Nadwi Syam, M. Kes, AIFO

Dr. Wahyu Jayadi, M. Pd

ABSTRAK

Mustam, 2018. Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kelentukan Togok Ke Belakang Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Mahasiswa FIK UNM. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM; (2) Apakah ada kontribusi kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM; (3) Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dan kelentukan togok ke belakang secara bersama-sama terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNM dengan jumlah sampel penelitian 20 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik "*random sampling*". Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis uji deskriptif regresi dan korelasi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 21 pada taraf signifikan 95% atau 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM, terbukti berdasarkan uji regresi dan korelasi diperoleh nilai signifikan 0,000 ($P < 0,05$) dan berkontribusi sebesar 30,2%; (2) Ada kontribusi kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM, terbukti berdasarkan uji regresi dan korelasi diperoleh nilai signifikan 0,000 ($P < 0,05$) dan berkontribusi sebesar 15%; (3) Ada kontribusi daya ledak tungkai dan kelentukan togok ke belakang secara bersama-sama terhadap

kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM, terbukti berdasarkan uji regresi dan korelasi diperoleh nilai signifikan 0,000 ($P < 0,05$) dan berkontribusi sebesar 32.3%.

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan tahun 1895 di kota Holyoke, Massachusetts Amerika Serikat. Nama semula permainan bolavoli adalah mintonette permainannya hampir serupa dengan badminton. Sejalan dengan perkembangan dan berkat usaha William G. Morgan permainan bolavoli berkembang pesat di Amerika kemudian permainan tersebut di ubah namanya menjadi volleyball yang artinya kurang lebih memvoli bola berganti-ganti. Pada perang dunia II tentara-tentara sekutu menyebarkan permainan bolavoli ke negara-negara Asia dan Eropa terutama Negara Jepang, Cina, India Philipina, Yugoslavia dan Jerman. Permainan bola voli masuk indonesia sejak tahun 1928 pada jaman penjajahan belanda melalui guru pendidikan jasmani yang didatangkan dari belanda.

B. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam perumusan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Permainan Bola Voli

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak, remaja, sampai yang dewasa baik wanita maupun laki-laki.

Dalam pelaksanaan olahraga ini pemain memiliki dua Grup (klub) yang berlawanan, masing-masing grup memiliki enam orang pemain, Menurut Suharno HP (1985: 1) permainan bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain, dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net.

2. Komponen Fisik

a. Daya Ledak Tungkai

Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno HP, 1998:36). Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang di kerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Satojo, 1995:17). Untuk mendapatkan tendangan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang pemain harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan tendangan dalam permainan sepakbola di saat perkenaan bola dengan kaki sehingga dapat menambahkan jarak tendangan yang dilakukan.

C. METODOLOGI PENELITIAN

Metode diartikan sebagai cara melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan. Seperti halnya dalam melakukan penelitian, dituntut adanya metode yang sesuai dengan sifat-sifat penelitian yang akan dilaksanakan, ini disebabkan penggunaan metode yang tepat akan menghasilkan jawaban terhadap masalah yang dihadapi.

Pelaksanaan penelitian pada dasarnya adalah ingin memperoleh informasi atau data guna pemecahan masalah yang diteliti. Informasi yang diharapkan hendaklah melalui prosedur yang sistematis serta terarah dan bersifat ilmiah, prosedur yang dimaksudkan adalah metodologi penelitian. Sebagaimana diungkapkan Suharsimi Arikunto (2002:136) bahwa: metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Sehubungan hal tersebut di atas, maka dipilih metode deskriptif.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Data daya ledak tungkai dan kelenturan togok ke belakang terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM yang diperoleh dalam penelitian, akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif maupun statistik inferensial dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan interpretasi dari hasil analisis data.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini dikemukakan kesimpulan yang ditarik dari hasil penelitian berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian, tujuan penelitian dan teori-teori yang mendasarinya. Selanjutnya diberikan pula saran atau rekomendasi dari hasil penelitian ini.

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai hasil dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM.
2. Ada kontribusi yang signifikan kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM.
3. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai dan kelentukan togok ke belakang secara bersama-sama terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM

2. Saran

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan dari kesimpulan diatas maka dapat dikemukakan saran sebagai rekomendasi dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Kepada para guru atau pelatih agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam mengajar permainan bola voli. Dalam hal ini daya ledak tungkai, kelentukan togok ke belakang dan kemampuan smash siswa agar hasil pembelajaran dapat tercapai dengan baik.
2. Kepada para siswa atau atlet agar dapat meningkatkan daya ledak tungkai dan kelentukan togok ke belakang karena kedua komponen

ini memiliki atau terbukti memberi kontribusi terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli.

3. Kepada rekan-rekan mahasiswa menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya dan yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1992. Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter, 1986. Belajar Bermain Bola Voli. Bandung : Pioner Jaya.
- Bompa, Tudor.1983. *Theory and Metodology of Training to key Athletic Performance*. Canada: Kendall / Hunt Pubhliser Comp.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yunion di Klub Bolavoli Yuso Yogyakarta. Skripsi.*
- Kusyanto, Herry. 2004. *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK Unnes
- PBVSI. (2004). *Metodologi Pelatihan Bolavoli*. Jakarta : Sekretariat Umum PP.PBVSI.
- Sajoto.1988. *Penguatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sarumpaet A. dkk. 1992. Teknik Dasar dan Teknik Permainan.
- Soleh Hartadi. 2007. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yunion di Klub Bolavoli Yuso Yogyakarta. Skripsi.*
- Sudjana. 1988. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito. Indonesia
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP., 1986. Dasar-Dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Yunus, Muhammad. 1992. Permainan Bola Besar, Jakarta: Rineka Cipta

Wiyoto, Puji. 2005. Kesehatan Tubuh Manusia, Jakarta : Adikarya Cipta